

# 1月 後期・完了食予定献立表

2023年 1月 浦安駅前保育園

後期				完了期					
	午前おやつ	昼食	カミカミメニュー	午後おやつ	午前おやつ	昼食	カミカミメニュー	午後おやつ	
4	水	せんべい	おかゆ 鮭の塩焼き(サケ) ひじきとさつま芋の煮物 (ひじき・さつま芋・人参・大豆) みそ汁(大根・玉葱・えのき) パイン缶	大根スティック	豆乳プリン	せんべい	軟飯・御飯 鱈の塩焼き(サバ) ひじきとさつま芋の煮物 (ひじき・さつま芋・人参・大豆・サラダ油) みそ汁(大根・玉葱・えのき) パイン缶	大根スティック	豆乳プリン
5	木	せんべい	おかゆ 豆腐と豚肉の炒め煮(豚・豆腐・玉葱・人参・ ピーマン・ごま油・生姜・にんにく) 和え物(しらす・キャベツ・胡瓜・もやし) スープ(わかめ・玉葱・えのき) チーズ	胡瓜スティック	フルーツ杏仁	せんべい	軟飯・御飯 厚揚げと豚肉の炒め煮(豚・生揚げ・玉葱・人参・ ピーマン・ごま油・生姜・にんにく) 和え物(しらす・キャベツ・胡瓜・もやし・ごま) スープ(わかめ・玉葱・えのき) チーズ	胡瓜スティック	フルーツ杏仁
6	金	せんべい	おかゆ 鶏肉の塩麴焼き(鶏・塩麴) 和え物(キャベツ・胡瓜・もやし・塩昆布・ごま油) けんちん汁(里芋・人参・豆腐) オレンジ	人参スティック	せんべい	せんべい	軟飯・御飯 鶏肉の塩麴焼き(鶏・塩麴) 和え物(キャベツ・胡瓜・もやし・塩昆布・ごま・ごま油) けんちん汁(里芋・人参・ごぼう・こんにやく・豆腐) オレンジ	人参スティック	セサミトースト
7	土	せんべい	おかゆ かれのい葱煮(カレイ・葱・生姜) 炒め物(豚・玉葱・人参・もやし・にら・ごま油) みそ汁(じゃが芋・万能ねぎ・えのき) ブルーーン	人参スティック	せんべい	せんべい	軟飯・御飯 かれのい葱煮(カレイ・葱・生姜) 炒め物(春雨・豚・玉葱・人参・もやし・にら・ごま油) みそ汁(じゃが芋・万能ねぎ・えのき) ブルーーン	人参スティック	せんべい
10	火	せんべい	ゆかり粥(米・ゆかり) 豆腐ハンバーグ(豆腐・豚・ツナ・卵・人参・ 万能ねぎ・パン粉・サラダ油) サラダ(キャベツ・胡瓜・人参・干しぶどう・サラダ油) スープ(かぶ・かぶの葉・えのき) もも缶	胡瓜スティック	きな粉蒸しパン	せんべい	ゆかり軟飯・ゆかり御飯(米・ゆかり) 豆腐ナゲット(豆腐・豚・ツナ・卵・人参・万能ねぎ・ パン粉・サラダ油) サラダ(キャベツ・胡瓜・人参・干しぶどう・サラダ油) スープ(かぶ・かぶの葉・えのき) もも缶	胡瓜スティック	きな粉蒸しパン
11	水	せんべい	おかゆ 豚肉の焼肉風炒め(豚・キャベツ・玉葱・人参・ 椎茸・ピーマン・にんにく・生姜・ごま油) サラダ(胡瓜・人参) すまし汁(水菜・葱・えのき) みかん	胡瓜スティック	さつま芋茶巾	せんべい	軟飯・御飯 豚肉の焼肉風炒め(豚・キャベツ・玉葱・人参・ 椎茸・ピーマン・にんにく・生姜・ごま油) サラダ(スバゲティ・胡瓜・人参・ハム・マヨネーズ) すまし汁(水菜・葱・えのき) みかん	胡瓜スティック	おしるこ
12	木	せんべい	おかゆ 鶏肉のケチャップ煮(鶏・玉葱・人参・ピーマン・ しめじ・ケチャップ・中濃ソース・トマト缶) ソテー(ほうれん草・玉葱・もやし・バター) スープ(白菜・人参・えのき) パイン缶	人参スティック	せんべい	せんべい	軟飯・御飯 鶏肉のケチャップ煮(鶏・玉葱・人参・ピーマン・しめじ・ ケチャップ・中濃ソース・トマト缶) ソテー(ほうれん草・玉葱・もやし・コーン・バター) スープ(白菜・人参・えのき) パイン缶	人参スティック	手作りサブレ
13	金	せんべい	ほうとう(干しうどん・ごま油・南瓜・豚・大根・ 人参・葱) 青のりポテト(じゃが芋・青のり) バナナ	大根スティック	洋風粥	せんべい	ほうとう(干しうどん・ごま油・南瓜・豚・大根・ごぼう・ 人参・葱) 磯辺揚げ(竹輪・青のり・小麦粉・卵・サラダ油) バナナ	大根スティック	ピラフ
14	土	せんべい	おかゆ 鶏の五目煮(鶏・人参・大根・椎茸・じゃが芋) 和え物(ほうれん草・人参・もやし) すまし汁(白玉麩・玉葱・貝割れ大根) もも缶	人参スティック	せんべい	せんべい	軟飯・御飯 鶏の五目煮(鶏・人参・大根・椎茸・じゃが芋) 和え物(ほうれん草・人参・もやし) すまし汁(白玉麩・玉葱・貝割れ大根) もも缶	人参スティック	クラッカー
16	月	せんべい	おかゆ 肉野菜炒め(豚・キャベツ・もやし・人参・ ピーマン・しめじ・ごま油) サラダ(ツナ・胡瓜・人参) みそ汁(なめこ・葱) オレンジ	胡瓜スティック	ボンデケーキ	せんべい	軟飯・御飯 肉野菜炒め(豚・キャベツ・もやし・人参・ピーマン・ しめじ・ごま油・オイスターソース) サラダ(竹輪・ツナ・胡瓜・人参・コーン・マヨネーズ) みそ汁(なめこ・油揚げ・葱) オレンジ	胡瓜スティック	ボンデケーキ
17	火	せんべい	おかゆ マーボー豆腐(豆腐・豚・人参・椎茸・葱・生姜・ にんにく・ごま油・グリーンピース) ナムル(もやし・人参・ほうれん草・ごま油) スープ(チンゲン菜・玉葱) もも缶	人参スティック	ツナうどん	せんべい	軟飯・御飯 マーボー豆腐(豆腐・豚・人参・椎茸・葱・生姜・ にんにく・ごま油・グリーンピース) ナムル(もやし・人参・ほうれん草・ごま油・ごま) スープ(春雨・チンゲン菜・玉葱) もも缶	人参スティック	ツナ スバゲティ
18	水	せんべい	おかゆ 松風焼き(鶏・葱・人参・えのき・卵) きんぴら(人参・大根・ごま油) すまし汁(小松菜・玉葱・舞茸) みかん	人参スティック	せんべい	せんべい	軟飯・御飯 松風焼き(鶏・葱・人参・えのき・卵・ごま) きんぴら(蓮根・人参・さつま揚げ・ごま油) すまし汁(小松菜・玉葱・舞茸) みかん	人参スティック	ココアケーキ
19	木	せんべい	パン粥(食パン・牛乳) かじきのパン焼き(カジキ・パン粉・パセリ粉) サラダ(キャベツ・胡瓜・みかん缶・サラダ油) スープ(玉葱・じゃが芋・人参・しめじ・豆乳) バナナ	胡瓜スティック	青菜粥	せんべい	食パン かじきフライ(カジキ・小麦粉・パン粉・卵・サラダ油) サラダ(キャベツ・胡瓜・みかん缶・サラダ油) スープ(玉葱・じゃが芋・人参・しめじ・豆乳) バナナ	胡瓜スティック	青菜軟飯 青菜おにぎり
20	金	せんべい	おかゆ 肉じゃが(豚・じゃが芋・人参・玉葱) 納豆和え(納豆・小松菜・もやし・人参) みそ汁(切干大根・万能ねぎ) ブルーーン	じゃが芋 スティック	りんごゼリー	せんべい	軟飯・御飯 肉じゃが(豚・じゃが芋・人参・玉葱・しらたき・サラダ油) 納豆和え(納豆・小松菜・もやし・人参) みそ汁(切干大根・油揚げ・万能ねぎ) ブルーーン	じゃが芋 スティック	りんごゼリー

# 1月 後期・完了食予定献立表

2023年 1月 浦安駅前保育園


		後期				完了期			
		午前おやつ	昼食	カミカミメニュー	午後おやつ	午前おやつ	昼食	カミカミメニュー	午後おやつ
21	土	せんべい	回鍋肉丼(米・豚・人参・もやし・キャベツ・ピーマン) 和え物(南瓜・葱・ごま油) スープ(かぶ・かぶの葉・玉葱) パン缶	人参スティック	せんべい	せんべい	回鍋肉丼(米・豚・人参・もやし・キャベツ・ピーマン・サラダ油) 和え物(南瓜・葱・ごま油・ごま) スープ(かぶ・かぶの葉・玉葱) パン缶	人参スティック	ねじりん棒
23	月	せんべい	おかゆ 豆腐ハンバーグ(鶏・豆腐・ひじき・玉葱・人参・パン粉・スキムミルク・卵・ケチャップ・中濃ソース・牛乳) ソテー(ブロccoli・玉葱・エリンギ・にんにく・バター) すまし汁(とろろ昆布・舞茸・葱) チーズ	人参スティック	カップケーキ	せんべい	軟飯・御飯 豆腐ハンバーグ(鶏・豆腐・ひじき・玉葱・人参・パン粉・スキムミルク・卵・ケチャップ・中濃ソース・牛乳) ソテー(ブロccoli・ウインナー・玉葱・エリンギ・にんにく・バター) すまし汁(とろろ昆布・舞茸・葱) チーズ	人参スティック	カップケーキ
24	火	せんべい	洋風うどん(干しうどん・豚・にんにく・玉葱・しめじ・エリンギ・ほうれん草) サラダ(さつま芋・胡瓜・人参・干しぶどう・サラダ油) スープ(セロリ・玉葱・もやし) バナナ	さつま芋スティック	洋風粥	せんべい	ほうれん草とベーコンのスパゲティー (スパゲティー・ベーコン・にんにく・玉葱・しめじ・エリンギ・ほうれん草・サラダ油・バター) サラダ(さつま芋・胡瓜・人参・干しぶどう・サラダ油) スープ(セロリ・玉葱・もやし) バナナ	さつま芋スティック	チキンライス
25	水	せんべい	おかゆ 親子煮(鶏・玉葱・人参・サラダ油・卵・のり) 白和え(ひじき・人参・しめじ・ほうれん草・豆腐) みそ汁(水菜・葱・えのき) もも缶	人参スティック	せんべい	せんべい	軟飯・御飯 親子煮(鶏・玉葱・人参・サラダ油・卵・のり) 白和え(ひじき・人参・しめじ・ほうれん草・豆腐・すりごま) みそ汁(水菜・葱・えのき) もも缶	人参スティック	黒糖蒸しパン
26	木	せんべい	おかゆ 洋風煮(米・豚・にんにく・人参・玉葱・ピーマン・エリンギ・ケチャップ・中濃ソース) サラダ(じゃが芋・胡瓜・人参・ツナ) スープ(かぶ・かぶの葉・玉葱・豆乳) オレンジ	胡瓜スティック	さつま芋きな粉	せんべい	キーマカレー(米・豚・にんにく・人参・玉葱・ピーマン・エリンギ・サラダ油・カレールウ) サラダ(じゃが芋・胡瓜・人参・ツナ・マヨネーズ・サラダ油) スープ(かぶ・かぶの葉・玉葱・豆乳) オレンジ	胡瓜スティック	マカロニきな粉
27	金	せんべい	おかゆ かれないのみそ煮(カレイ・生姜) サラダ(わかめ・キャベツ・人参・胡瓜・ごま油) すまし汁(舞茸・大根・万能ねぎ) パン缶	人参スティック	かぼちゃの茶巾	せんべい	軟飯・御飯 鯛のみそ煮(サバ・生姜) サラダ(わかめ・キャベツ・人参・胡瓜・ごま・ごま油) すまし汁(舞茸・大根・万能ねぎ) パン缶	人参スティック	かぼちゃドーナツ
28	土	せんべい	おかゆ 鶏のみそ漬焼き(鶏・にんにく) 和え物(大根・人参・胡瓜・ツナ・ごま油) すまし汁(豆腐・えのき・葱) もも缶	胡瓜スティック	ヨーグルト	せんべい	軟飯・御飯 鶏のみそ漬焼き(鶏・にんにく) 和え物(大根・人参・胡瓜・ツナ・ごま油) すまし汁(豆腐・えのき・葱) もも缶	胡瓜スティック	ヨーグルト
30	月	せんべい	おかゆ 鮭の塩焼き(サケ) ソテー(ビーフン・玉葱・人参・ピーマン・ごま油) 豚汁(豚・人参・大根・葱・豆腐) オレンジ	大根スティック	じゃがバター	せんべい	軟飯・御飯 鮭の塩焼き(サケ) ソテー(ビーフン・ベーコン・玉葱・人参・ピーマン・ごま油) 豚汁(豚・人参・大根・ごぼう・葱・豆腐) オレンジ	大根スティック	じゃがバター
31	火	せんべい	パン粥(食パン・牛乳) ポークチャップ(豚・玉葱・人参・じゃが芋・ピーマン・ケチャップ・中濃ソース・スキムミルク) サラダ(キャベツ・胡瓜・人参・チーズ・サラダ油) スープ(卵・玉葱・ほうれん草) バナナ	胡瓜スティック	おおか粥	せんべい	食パン ポークチャップ(豚・玉葱・人参・じゃが芋・ピーマン・ケチャップ・中濃ソース・スキムミルク) サラダ(キャベツ・胡瓜・人参・チーズ・サラダ油) スープ(卵・玉葱・ほうれん草) バナナ	胡瓜スティック	おおか軟飯 おかかおにぎり

後期は…基本的に薄味で素材の味を中心とします。  
バナナくらいの固さが目安となります。  
カミカミごっくん、手づかみも積極的にやっていきます。  
おやつも始まります。

完了期は…幼児食にあがる為のステップの時期。  
使える食材や調味料がぐんと増えてきます。揚げ物もできます！  
ミルクや母乳から少しずつ離れて食事をメインにしていきたいと思います。

**1月11日は**  
**鏡開き**

鏡もちは年神様へのお供え。  
大晦日に飾って、1月11日の鏡開きにはおもちを切らずに木槌などで割り、おしるこやぜんざいを作って食べる習慣があります。  
園では鏡もちではありませんが、1月11日のおやつで白玉の入ったおしるこを提供します。



**郷土料理**

今月は、13日に山梨県の郷土料理「ほうとう」を提供します。  
ほうとうは、小麦粉を練った平打ち麺に、南瓜や芋類、きのこ、季節の野菜、肉などの具材を加えて、味噌仕立ての汁で煮込む素朴な料理です。  
山が多く稲作が適さない土地で、米に代わる主食として古くから親しまれてきました。古くは戦国武将、武田信玄が陣中食にしていたと伝えられています。  
園では、ほうとう麺のかわりにうどんを使用し、優しい味に仕上げます。

※わかば組保護者の方より、教えていただいた郷土料理です。  
ご協力ありがとうございました。

